

2024-E(12)

## Progressive Muskelentspannung (PMR)



### DURCHFÜHRUNG

Sandra Simone Koch (zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Nur Graal Müritz und Umgebung (25km)

### ZIELE

Als ganzheitliches Muskelentspannungstraining fördert die PMR das Körperbewusstsein. Im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen werden die jeweiligen Körperzustände bewusst wahrgenommen und beginnende Verspannungen können frühzeitig durch aktive Entspannung gelöst werden.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine effektive, vor allem eine leicht erlernbare Methode, durch die eine körperlich-seelische Wohlspannung gefördert wird. Sie ist als Kurzentspannung in alltäglichen Situationen anwendbar.

### INHALT

Im Entspannungskurs „Progressive Muskelrelaxation“ bewege ich mit Ihnen, wie Sie Stress reduzieren und Anspannung lösen können

Während des Präventionskurses wird die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelentspannung vermittelt und geübt.

Es gibt Handouts und die Möglichkeit mich noch nach dem Kurs für weitere Fragen zu kontaktieren.

### ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal, Eltern

### VORAUSSETZUNG

Raum mit genügend Platz, nach Möglichkeit Matten

Maximale Teilnehmerzahl 15

### DAUER

9 Einheiten a 60 Minuten (9 Termine)